SĂNĂTATE, DESTINDERE,

CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE EFORT





GIMNASTICA LA LOCUL DE MUNCA

În preocupările asociațiilor sportive din intreprinderi și instituții se face din ce in ce mai mult simțită introducerea și extinderea gimnasticii la locul de muncă. Element cu multiple influențe tonice asupra stării de sănătate a muncitorilor, reconfortant al sistemului nervos și, nu în ultimă instanță, factor de creștere a productivității muncii – gimnastica in timpul pauzei de producție a devenit, în multe locuri, un instrument de lucru al cabinetelor medicale și al celor de cultură fizică medicală.

În raidurile intreprinse de noi am constatat cu satisfacție că atit conducerile asociațiilor, cit și comitetele sindicatelor, îndrumate și sprijinite de comitetele de partid, depun eforturi remarcabile pentru ca această prevedere a Hotăririi Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie – martie 1973 să devină realitate. Ne-am intilnit, insă, și cu aspecte din care rezultă că preocuparea in direcția amintită nu se ridică la nivelul dorit. Astfel de deficiențe se cer grabnic remediate.

DUPĂ 5 MINUTE DE GIMNASTICĂ, INIMA ȘI SISTEMUL NERVOS SÎNT MAI SĂNĂTOASE!

Cabinetul de cultură fizică medicală al fabricii de ciorapi din Sebeș, județul Alba, a inițiat și coordonează complexul de exerciții in pauza de producție



Repriza de gimnastică în secția cotton I

...**La ora 9**, apoi la ora 13, **muncitoarele fabricii** de ciorapi „Sebeșul" **din orașul** cu același nume din **județul Alba** își rezervă, în fiecare zi **cîte 5** minute, în schimbul de dimineață și în cel de după-amiază, timp pentru o repriză de gimnastică. **O întrebăm** pe controloarea de calitate **Elisabeta Pădureanu**, din secția Circulare I : **„S-ar putea și fără acest complex de 8 exerciții ?"**. Ne răspunde : **„Sigur că s-ar putea. Dar nu cred că cineva ar mai vrea să renunțe"**..

Sînt peste 5 ani de cînd o adeptă, i-am spune fanatică, a unei pauze **active** în procesul de producție al **muncitoarelor** de la fabrica amintită se **dedică** unei activități care, pe **plan mondial**, își găsește tot mai **mulți aderenți** tocmai datorită efectului ei curativ: **gimnastica la locul de muncă.** Asistenta medicală **principală Ileana Bojiță** — despre ea **este** vorba — și-a pregătit această adevărată bătălie nu numai cu multă migală, dar mai ales cu studii îndelungate de ordin medical, psihologic și sociologic. A studiat zeci de volume, și-a extras notițe, **a** consultat specialiști reputați din localitate și din Capitală. Apoi a trecut la efectuarea de sondaje, mai întîi **pe grupe** mici, de cîte 10—15 **muncitoare**, apoi pe grupe mai mari, **pînă cînd** a reușit — așa cum am **constatat** și noi cu cîteva zile în urmă — **să** completeze fișe biometrice **și** scheme somato-organice **pentru** aproape 2 000 de salariate **care** lucrează în secțiile cu gradul cel **mai înalt** de activitate în poziții **statice** pe timpul celor 8 ore de **producție**. Încheiat acest prim capitol, **a** trecut la al doilea : **înființarea unui cabinet de cultură fizică medicală în incinta fabricii.** Nu **vom face** referiri la alte multiple **activități** ce se desfășoară aici, ci doar la una singură : **coordonarea gimnasticii la locul de muncă.** În ce constă aceasta ? În primul rînd, în stabilirea unui complex de exerciții optim, ținînd seama de specificul secției în care lucrează muncitoarele. S-a pus accent, în funcție de rezultatele studiilor întocmite, pe exerciții de îmbunătățire a respirației, de corectare a poziției coloanei, de activare a circulației periferice a sîngelui ș.a.m.d. În 7 secții: **finisat I și II, încheiat I, II și III, cotton I și II,** iar de cîtva timp și în **secția personal tehnico-administrativ** se practică reprize de gimnastică de cîte 5 minute zilnic. Cadru cu pregătire de specialitate, Ileana Bojiță a dorit să afle, după ce s-a încheiat un an de gimnastică, ce anume efecte a produs această activitate asupra stării de sănătate a muncitoarelor. Rezultatele sînt, cum era de așteptat, mai mult decît îmbucurătoare : **indicii de îmbolnăvire și, implicit, de concedii medicale au scăzut, deși numărul femeilor angajate a crescut într-una.**

Mai înainte de a ne referi la alte cîteva aspecte ale gimnasticii la locul de muncă, să descriem, pe scurt, o astfel de repriză, în ideea că experiența bună de la Sebeș se va generaliza : cu o jumătate de minut înainte de ora fixată pentru pauză, la stația de amplificare este pusă banda pe care se află înregistrate exercițiile. După ce li se adresează cu un „Bună ziua, tovarășe", Ileana Bojiță le explică foarte sumar conținutul fiecărui exercițiu, după care începe comanda și încheie cu „Spor la treabă !"

Desigur, conducerea intreprinderii, organizația de partid, comitetul sindicatului au contribuit efectiv la introducerea dar, mai ales, la generalizarea practicării gimnasticii în pauza de producție. Tovarășul **Dorin Lădaru**, directorul adjunct al fabricii, ne spunea : **„Am fost de acord încă din prima zi cînd am aflat ce se... pune la cale, cu introducerea gimnasticii. După cele 5 minute de exerciții se observă o înviorare evidentă a muncitoarelor. Ne propunem să extindem această activitate în toate secțiile unde procesul de producție permite". Maria Băcilă**, secretara comitetului de partid al fabricii : **„Meritul cel mai mare în introducerea acestei forme de recuperare și fortificare a sănătății revine asistentei medicale Ileana Bojiță. Insistențele ei, dar mai ales argumentele științifice ce ni le-a oferit ne-au convins că 5 minute de gimnastică sînt utile muncitoarelor".**

Un mare sprijin în introducerea gimnasticii a fost primit din partea Comitetului orășenesc Sebeș al P.C.R., precum și a CJEFS Alba. Tovarășa **Floarea Stricatu**, secretară a Comitetului orășenesc al P.C.R. și președintă a C.O.E.F.S. Sebeș, este de părere că **„gimnastica în pauza de producție contribuie nu numai la menținerea și fortificarea sănătății, dar și la CREȘTEREA PRODUCTIVITĂȚII MUNCII".** În toată această acțiune, însă, profesorii de educație fizică din Sebeș nu au găsit de cuviință să-și aducă nici o contribuție. Credem că nu este normal.

În încheiere, am solicitat opinia prof. univ. dr. docent **Andrei Demeter**, de la catedra de anatomie și fiziologie a I.E.F.S. : **„Exercițiile de gimnastică în pauza de producție au un mare rol recompensator al forțelor muncitoarelor. Constituie, de asemenea, un bun sedativ al sistemului nervos și un factor decontractant evident".** De altfel, doctorul Andrei Demeter își va spune detaliat opiniile, deoarece lucrează la o comunicare în urma investigațiilor făcute la Sebeș.

Ion GAVRILESCU

EXEMPLE CONSTĂNȚENE

Și în județul Constanța se extinde, din ce în ce mai mult, gimnastica la locul de muncă. Convinși de binefacerile **exercițiului fizic**, tot mai **mulți cetățeni** il practică **cu** regularitate **în pauzele** de lucru. **În marele nostru** port **maritim** peste 1 000 de **salariați** din 5 întreprinderi fac gimnastică la locul de muncă, **în** fiecare din ele **fiind** un instructor care răspunde de bunul mers al acțiunii, care controlează și îndrumează modul de execuție : cooperativa „Îmbrăcămintea" (N. Dumitrov), Întreprinderea integrată de lînă (D. Anghel), secția de covoare a Întreprinderii de gospodărie și industrie locală, Fabrica textilă „Dobrogeana" (Ion Tone), P.T.T.R. (Gh. Belu). În perspectivă, extinderea gimnasticii la locul de muncă și în portul și Șantierul naval din Constanța, la I.M.U.M. și Cimentul Medgidia, la I.I.L. Hîrșova ș. a. După cum se vede, sînt preocupări ce merită a fi consemnate, practicarea exercițiului fizic ducînd la o evidentă creștere a productivității muncii.

Cornel POPA
coresp. județean

BUCUREȘTI: DE LA 6000 LA 45000 DE PARTICIPANȚI

- Succese notabile datorate bunei organizări
- Deficiențele pot fi — și trebuie — inlăturate
- Este necesară respectarea propriilor planuri de măsuri

În anul 1973 s-a practicat gimnastica la locul de muncă în 30 de unități bucureștene, de către 6 000 de participanți. Urmare directă a Hotăririi Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie–martie 1973 și a acțiunilor mai ferme ale forurilor răspunzătoare, în acest an s-a ajuns la un număr de 45 000 de salariați (în planul C.M.E.F.S. București se prevede pînă la sfirșitul anului angrenarea unui număr de 61 000 de practicanți), din circa 50 de intreprinderi și instituții. Putem, așadar, consemna o creștere substanțială a numărului celor care, acum, sînt convinși de avantajele practicării acestei forme de mișcare.

INIȚIATIVELE AU DAT ROADE...

Aceste realizări pot fi puse pe seama unei bune orientări generale, conform căreia forurile cu atribuții au conlucrat în direcțiile convingerii salariaților, sporirii inițiativelor locale de formare a instructorilor specializați, creșterii înțelegerii arătate de către conducerile unor unități pentru o cit mai bună organizare și desfășurare a acțiunii, difuzării unor materiale propagandistice (afișe, pliante, complexe de exerciții etc.). Mai mult, s-a constatat chiar din partea celor direct interesați — salariații — dorința de a se introduce și in secțiile sau atelierele în care lucrează cele cîteva minute de destindere și recuperare fizică.

Cu prilejul unor vizite recent efectuate la intreprinderile Flacăra roșie, Crinul, I.O.R., 7 Noiembrie, U.M.B. (sectorul 4), Autobuzul, fabricile de încălțăminte Dîmbovița și Pionierul, Prefabricate (sectorul 5), M.T.Tc., Grivița Roșie, Ascensorul (sectorul 8), ne-am intilnit cu cîteva aspecte interesante pe care le vom trece in revistă dată fiind importanța lor generală : profesorii de educație fizică de la școlile din sectoarele 4 și 8 au contribuit direct la organizarea complexelor de exerciții în anumite unități industriale apropiate ; s-au înregistrat remarcabile realizări in unitățile mici (pînă la 60–70 de salariați) aparținind cooperației meșteșugărești ; introducerea gimnasticii și în intreprinderile care nu au condiții la scară generală, dar in secțiile și serviciile ce permit acest lucru (Grivița Roșie, Uzinele Republica, I.C.P.E.T. ș.a.).

... DAR NU PESTE TOT !

Dintre concluziile raidului nostru trebuie să aducem, însă, în discuție și unele aspecte mai puțin plăcute, ele fiind generate în majoritatea cazurilor de cauze subiective. Iată, de pildă, că in unități cu mari posibilități gimnastica în pauza de producție nu constituie o preocupare a asociațiilor sportive, comitetelor sindicatelor și ale U.T.C. La Policolor, Stăruința, Unirea nu se acționează cu operativitate și fermitate in această direcție, iar faptul impietează asupra sporirii, la nivelul cerințelor și posibilităților, a numărului de cetățeni angrenați in practicarea exercițiului fizic. In alte unități, deși s-au făcut eforturi pentru început, gimnastica la locul de muncă se practică cu intermitențe, situație care nu contribuie la statornicirea unui bun și folositor obicei.

● MARIA MEREANU — secretara comitetului de partid la Uzinele Electronica — platforma Pipera (S.M.R.T.V.) : *Este foarte adevărat că, în momentul de față, gimnastica la locul de muncă se bucură în unitatea noastră de succes. Este practicată de aproximativ 3 000 de salariați. Instructori sînt înșiși maiștrii, cei care supraveghează bunul mers al procesului de producție. Am spus că în momentul de față gimnastica la locul de muncă se bucură de succes întrucît trebuie recunoscut că la început în această privință am intîmpinat greutăți. Au fost muncitori care considerau cele cîteva minute dedicate exercițiului fizic o oboseală în plus. Că nu este așa s-au convins pe parcurs, iar astăzi mulți dintre cei care făceau opoziție practică gimnastica și acasă, dimineața sau seara.*

● DAN GUGU — inginer, președinte al asociației sportive „Automatica" : *În fiecare zi, la ora 10, 800 de muncitori și muncitoare din secțiile II și III „electric" transformă halele în care lucrează, timp de cîteva minute, în două imense săli de sport. Sub îndrumarea șefilor de brigadă Gh. Haimagiu, Gh. Pîrvan, I. Herțeg, I. Ștefănescu, a controlorului tehnic N. Cojocaru sau a muncitorului D. Bogodoi, tinerii și chiar mai vîrstnicii din secții execută un complex de exerciții, cu toată atenția și conștiinciozitatea omului convins că ceea ce face este spre binele lui. Despre roadele gimnasticii la locul de muncă aș putea spune multe, eu însă am să mă rezum în a sublinia un lucru pe care îl consider ca deosebit de elocvent. Anul trecut, înaintea introducerii gimnasticii la locul de muncă, asociația noastră sportivă număra 400 de membri, iar astăzi numărul acestora a ajuns la 1 200.*

★

In aceste condiții se face necesară, in primul rind, respectarea cu strictete a planurilor de măsuri, pe care, cu două luni in urmă, asociațiile sportive și le-au alcătuit cu ocazia adunărilor de dări de seamă și alegeri. In ele se prevedeau, printre altele, măsuri ferme, fie pentru introducerea activității de gimnastică în unitățile respective, fie pentru extinderea sau imbunătățirea conținutului acestei forme de mișcare.

Paul IOVAN
Radu TIMOFTE

PASIUNE



La fabrica de piele și mănuși din Tg. Mureș, de altfel intreprindere fruntașă, cu multe succese in indeplinirea planului de producție, se acordă o atenție deosebită și activității sportive, în special practicării gimnasticii la locul de muncă. Sub indrumarea neobositei activiste pe tărim sportiv Magdalena Fabian *(maistră la una din secții), muncitoarele fabricii dedică zilnic cîteva minute exercițiilor fizice. La reluarea lucrului, s-a constatat că fiecare lucrătoare este mult inviorată, că puterea de muncă a crescut, că atenția este sporită în toate sectoarele de activitate.*

Iată un exemplu demn de urmat !

C. ALBU — coresp.